

DOCUMENT RESUME

ED 407 191

PS 025 526

TITLE RuHe ZhiDao HaiZi GuanKan DianShi (Guidelines for Family Television Viewing). ERIC Digest.
 INSTITUTION ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Champaign, IL.
 SPONS AGENCY Office of Educational Research and Improvement (ED), Washington, DC.
 REPORT NO EDO-PS-97-11
 PUB DATE Mar 97
 NOTE 6p.; For English version, see ED 320 662.
 CONTRACT RR93002007
 PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055) --- ERIC Publications (071)
 EDRS PRICE MF01/PC01 Plus Postage.
 DESCRIPTORS Family Problems; Guidelines; *Parent Responsibility; *Parent Role; *Programming (Broadcast); Social Action; *Television Commercials; *Television Viewing; *Violence
 IDENTIFIERS ERIC Digests

ABSTRACT

This digest addresses problems associated with children's excessive viewing of television programs and commercials and provides suggestions to help parents guide their children's television viewing. Children who watch television 3 to 5 hours a day have little time for other activities such as play, reading, and talking with others. Excessive television viewing may have a detrimental effect on children's learning and school performance. The amount of violence depicted on television is increasing. The average child views more than 20,000 commercials a year, and by doing so, may acquire a distorted picture of appropriate eating habits. A recent study found a direct relationship between amount of television viewing and children's risk of obesity. In this digest, parents who wish to address the problems associated with excessive television viewing are advised to: (1) know how much television their children watch and set limits on the amount of viewing; (2) encourage their children to plan their viewing; (3) watch television with their children and provide interpretations of excesses and distortions, such as violent actions; (4) encourage their children to watch programs that depict characters who cooperate and care for each other; (5) call their local stations and write or call networks or sponsors to express their feelings about programming; and (6) join with other concerned parents and public action groups. (RH)

 * Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
 * from the original document. *



Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education

University of Illinois • 51 Gerty Drive • Champaign, IL 61820-7469
(217) 333-1386 • (800) 583-4135 • e.ceece@uiuc.edu

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as
received from the person or organization
originating it

□ Minor changes have been made to improve
reproduction quality

• Points of view or opinions stated in this docu-
ment do not necessarily represent official
OERI position or policy

ERIC DIGEST

March 1997 • EDO-PS-97-11

如何指導孩子觀看電視

(Guidelines for Family Television Viewing)

美國兒童平均每天觀看電視的時間多達三到四小時，長時間看電視對孩子影響虛何並沒用定論。然而，大部份研究認為大量看電視與攻擊性行為、學業不良、性早熟、吸毒、酗酒有一定的關係。因此，成人應該注意幫助孩子養成良好的觀看習慣，發揮電視積極的、創造性作用，避免消極影響。

觀看電視需要注意的幾個方面

1. 時間 兒童每天看電視的時間多達三至四小時，必然會影響其他的活動。兒童期正是發育成長的重要階段。兒童需要遊戲，需要玩伴，還需要與成人一起閱讀、交談。

2. 電視中的暴力 電視中的暴力鏡頭不斷增加。最近“全國精神健康組織”的一份報告認為：電視暴力對幼兒身心不利。大量接觸暴力節目，兒童容易變得膽小懼怕、擔心疑慮。研究還發現大量看電視的兒童比一般兒童的攻擊性強。家長應該意識到暴力節目會無形中鼓勵兒童的攻擊行行為。除此之外，電視中還有大量有害的性行為和酗酒的鏡頭。

3. 電視與學業成勳 大量的最新研究認為，過多地觀看電視對學習和學校表現有消極的影響。大量時間放在電視上，必然會妨礙做作業和學習的時間。過多地看電視常常是導致學業表現不

BEST COPY AVAILABLE

良的一個主要原因。

4.廣告 兒童每年平均看廣告的時間多達兩萬小時。廣告商每年花費近七億為保證他們的廣告能遍及絕大部份的兒童。點心和糖果佔了食品廣告的主要部份。而肉類、麵包和飲料廣告只佔百分之四。這種不平衡的狀況傳遞給兒童一種不正確的飲食觀點。最近研究發現多看電視與兒童厭食有直接的關係。

指導觀看電視的原則

以下的一些原則可以幫助家長指導兒童看電視。

1.必要的限制 首先了解你的孩子看電視的時間長短，把看電視的時間限制到每天一至兩小時。開始時，孩子會不願意離開電視，因為電視太具有誘惑力。但是，養成良好的看電視習慣是值得做努力的。看電視的多少是習慣而不是選擇問題。

剛開始減少看電視時，孩子會變的萎靡不振。家長不必不解，為解決這一問題。家長可以鼓勵孩子從事其他的活動。比如：體育活動、遊戲、家務勞動、閱讀、交談等。也可以培養新的愛好。家長的親自參與會起積極的作用。同時，家長本身的行為是兒童效仿的最好榜樣。家長應為孩子看電視做一個好的表率。

控制看電視的時間還可以通過設立一定的原則。例如，吃飯時不可以看；做完功課之前不能看等。

2.有計劃的觀看 鼓勵孩子利用電視指導來選擇而不是在不同頻道之間跳來跳去決定看什麼節目。正確的做法是，為看某個節目才打開電視，節目結束後就應關掉。幫助孩子選擇節目，節目結束後，還應和孩子一起討論。選擇節目時，應儘量選擇人物與孩子年齡相近的節目。同時，注意平衡動作片、喜劇、藝術節目和運動節目的比例。

一定不能把看電視當做獎勵或者懲罰的工具，這樣只會使電

親對兒童更重要。

3.和孩子一起看電視 和孩子一起看電視、並討論、評論節目是有效的指導方法。一些電視節目甚至可以幫助你和孩子討論一些棘手的話題，比如：性、戰爭等。在一些有趣的電視節目之後，還應該用圖書資料來了解費解的部分，擴展節目內容。節目結束後，可以讓孩子談談自己的感受，討論現實與虛幻之間的差別。有了成人的幫助，最糟的節目也可以傳遞有意義的信息。反之，沒有成人的幫助、思考、評價、和疑問，再好的節目也可能對孩子毫無價值。

參與孩子的觀看電視也是對付暴力節目的有效方法。同孩子一起觀看，家長可以指出暴力節目是不現實的，讓孩子了解演員並沒有被殺死。通過類似的討論，可以減少暴力節目的消極影響。

當然，最好的方法是把暴力節目排除在孩子的時間表之外。記住電視的鎖定功能可以保證某些節目不出現。如果某些節目你認為孩子不應該看，應該和孩子講道理，表明你反對的原因。

“早期兒童教育與發展中心”的出版物《如何指導兒童觀看電視》列出了心理學家約翰·莫瑞（JOHN MURRAY）關於如何對付暴力節目的建議：

- 至少觀看這些節目的一小部份以了解暴力程度；
- 和孩子討論暴力行為發生的原因，以及給他人帶來的痛苦。讓孩子思考除暴力之外的解決辦法；
- 向孩子解釋娛樂節目中的暴力行為是假裝的，在現實中這樣做可能會出現的後果；
- 鼓勵孩子觀看反映人物之間相互關心、合作的節目，這會對孩子有積極的影響。

4.拒絕廣告的誘惑 不要認為孩子不需要成人的幫助就能抵

制糖果、點心廣告的誘惑，培養識別廣告動機的能力需要很長的時間，而壞的飲食習慣卻很容易養成。當孩子要求買廣告中的食品或玩具時，應教育他們廣告常鼓勵人們買一些並不需要的物品甚至是有害的。幫助孩子分析廣告，警惕廣告中的誇張言辭，記住廠商是付了錢的，而且廣告商擁有強大的市場調研人員、廣告創編、製片以及財力後盾。

5. 向社會表達你的看法 最有效的改善廣告和節目的辦法是向社會呼籲。給地方電視臺打電話讓他們知道你對節目的看法，同時可以寫信或在信息網上聯係節目承辦者、電視臺、信息網絡和承辦人。他們都關心節目對孩子的影響，並且對此負有責任。對節目的看法要有針對性，不要只抱怨。而且不要忘了贊成好的節目，因為你喜歡的節目不一定有很高的收視率，你的支持會保證這些節目的繼續播出。

如果你認為廣告言過其實誤導消費者，應記下製造商、電視臺、觀看時間和你的理由。然後聯係地方商業管理部門，或反映到“廣告檢查中心”。地址如下：

**Children's Advertising Review Unit
Council of Better Business Bureaus, Inc.
845 Third Ave., New York, NY 10022.**

6. 尋求幫助 兒童節目部是代表觀眾利益的組織。他們的地
址：

ACT, 20 University Road, Cambridge, MA 02138.

譯者：王曉慧(Translated by Xiaohui Wang)

本文摘自：

How Can I Guide My Child's TV Viewing? from the Center

for Early Education and Development of the University of Minnesota.

Television and the Family, Copyright 1986, American Academy of Pediatrics. Reprinted with permission.

引用文獻(For more information):

Cecil, Nancy Lee. (1988). Help Children Become More Critical TV Watchers. PTA Today 13 (April): 12-14.

Corporation for Public Broadcasting. (1988). TV Tips for Parents: Using Television to Help Your Child Learn. Washington, DC: Author. (ERIC Document Number: ED 299 948).

Lickona, Thomas. (1987). TV: Taming the One-Eyed Dragon. PTA Today 12 (December-January): 16-18.

本刊物是由美國教育部下屬教育改善和研究室資助(OERI)。文章所表達的觀點並不代表OERI的立場和政策。ERIC 文摘歸屬出版業，可以免費複印。